

UME EMÍLIA MARIA REIS

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ANO: 3ºs ANOS (Manhã e Tarde)

PROFESSORA: Felipe Salles e Rita Conti

PERÍODO DE: 28/09 a 09/10

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO																																																								
28/09 a 02/10	Batalha Naval	A atividade será realizada em dupla ou em família. ➤ Vamos precisar de 2 folhas de papel, 2 lápis ou caneta e régua. ➤ Traçamos linhas nas folhas e depois colunas, formando quadrados ou retângulos. ➤ Pinte os espaços dos seus barcos, sem o adversário saber. ➤ Siga o exemplo e bom jogo!!! <table><tr><td>x</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>A</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>B</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr><tr><td>C</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>D</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td>X</td><td></td></tr><tr><td>E</td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr><tr><td>F</td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td></tr></table> ➤ X são os barcos.	x	1	2	3	4	5	6	7	A								B						X		C		X	X	X				D					X	X		E	X						X	F	X				X		
x	1	2	3	4	5	6	7																																																			
A																																																										
B						X																																																				
C		X	X	X																																																						
D					X	X																																																				
E	X						X																																																			
F	X				X																																																					

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
28/09 A 02/10	GINÁSTICA GERAL	➤ Aquecimento: 20 respirações profundas caminhando pelo ambiente que estiver, 10 girando os braços para frente e 10 girando os braços para trás. Exercícios: ➤ 10 Saltos laterais e 10 pranchas (3 VEZES). ➤ Deitado de barriga para cima, pernas estendidas, pés esticados (ponta dos pés), vai erguer a cabeça e, em seguida, o tronco levando os braços na direção dos pés (3 VEZES, 10 repetições). ➤ Deitado de barriga para cima, vai levantar a cabeça levemente do solo. Com as pernas esticadas vai trazer uma das pernas na direção do peito e em seguida levá-la à posição inicial, trazendo a outra perna na direção do peito, alternadamente. (3 VEZES, 8 repetições). ➤ Em pé, apoiando em uma cadeira ou na parede, vai flexionar os joelhos, fazendo agachamentos (3 VEZES, 8 repetições).

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
05/10 A 09/10	Amarelinha	A atividade será realizada de forma individual, em dupla ou em família. ➤ Material: folhas de papel e caneta ➤ Os alunos vão desenhar modelos dos pés e mão. ➤ Depois organizar como a foto abaixo e pular. 